



Beneficios Bolsa del Mercado de Agrícola

Los cheques del mercado agrícola ya están disponibles, para los participantes de WIC que son elegibles. Las familias recibirán \$24.00 en cheques para comprar frutas, verduras, hierbas frescas y nutritivas, en el mercado agrícola.

La distribución comenzó el 1 de junio y estarán disponibles hasta el 30 de Septiembre.

Los cheques son vigentes hasta el 31 de Octubre en el estado de Wisconsin, con los agricultores que están autorizados a aceptar estos cheques.

¡Como un incentivo adicional, una vez que usted utilice sus beneficios en el mercado, vuelva a la oficina de WIC para recibir una bolsa gratis!



Clases GRATUITAS de Educación Sobre la Lactancia Materna

Las clases de educación, se ofrecen aquí en el edificio de salud pública para las mujeres embarazadas e interesadas en aprender más sobre los beneficios de la lactancia materna, para su bebé.

Si usted es una mamá primeriza, o necesita un repaso, nuestras consejeras de lactancia materna tratará temas como, la manera de superar los mitos y miedos sobre la lactancia materna. Enseñará trucos y técnicas para mamá y bebés para el mejor inicio hacia lactancia materna.

Al asistir a la clase reciba un regalo gratis y entrara en una rifa al final de la clase. Las clases están abiertas a todos los participantes de WIC y aquellos que desean apoyar a las mamás.

Contacte a Bery para obtener más información: 262-896-8444.

El horario para las clases de lactancia para el año 2017 incluye las siguientes fechas (12:30-2:30):

el Lunes, 31 de Julio

el Martes, 24 de Octubre

Receta Recomendada

Ninos en la Cocina Golosina congelados con sabor a fruta

De un paseo por el mercado agrícola y lleve a los niños a la cocina a preparar su propia merienda sabrosa. Luego, combate el calor del verano con estas deliciosas, golosinas congeladas!

Rinde 8 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de yogur de limón sin grasa (o sabor preferido) *
- 2 tazas de sandía en cubos, sin semillas *
- 1 pinta de fresas frescas, (remueva la parte superior) *
- 1 plátano (guineo) mediano, pelado y en rodajas *

Utensilios:

Molde 12 muffins con papel para hornear

Preparación:

1. Coloque el yogur y la fruta en una licuadora. Cubra firmemente.
2. Licúe hasta que quede suave. Verter en molde de muffin.
3. Congele hasta que este sólido, por lo menos 2-3 horas.
4. Para servir, retirar del congelador y deje reposar unos 10 minutos. Remueva el papel de cada uno y disfrutar.

Tiempo de preparación: 10 minutos, más 3 horas de tiempo de congelación



Encuentra más recetas en www.usda.gov/whatscooking

*Los beneficios de alimentos de WIC depende del estatus y elegibilidad.

WIC estará CERRADO los siguientes días

Lunes, 4 de Septiembre: recoger beneficios Martes, 5 de Septiembre a las 8:15-4:00

Jueves y Viernes, 23-24 de Noviembre: horas de retraso para la clínica y la recogida de beneficios no estarán disponibles

Lunes y Martes, 25-26 de Diciembre: recoger beneficios Viernes, 22 y 29 de Diciembre a las 8:15-4:00

Lunes y Martes, 1-2 de Enero: recoger beneficios Miércoles, 3 de Enero a las 8:15-4:00

PROGRAMA DE ALMUERZO GRATUITO DE VERANO



Se servirá almuerzos y bebidas durante el verano sin costo para niños locales.

El Departamento de recreación y parques de la ciudad de Waukesha, supervisan el programa de almuerzo.

¿Dónde? Parque Saratoga (*Detrás de la escuela*)
130 Walton Ave.

¿Cuándo? Durante las vacaciones de verano
13 de Junio al 31 de Agosto
Lunes al Viernes

¿A qué hora? De 11:30 – 12:00 mediodía

¿Qué? Bolsa de almuerzo será servido e incluye un sándwich, patatas fritas, frutas, vegetales y una bebida

¿Preguntas? Por favor llamar al 262-544-1850

JUGAR LOCAL

DIVERSIÓN Y ACTIVIDADES DE VERANO

Noche vivo en Waukesha, viernes por la noche- todos los viernes de 6:30-9 pm de Junio a Septiembre.

Ubicado en las calles de la ciudad de Waukesha, ofrece diez etapas de entretenimiento y los negocios están abiertos para ofrecer alimentos, dulces, bebidas, arte y mucho más.

¡Boliche gratis para los niños – inscriba su niño(a) para dos juegos de boliche, cada día, durante el verano! Visite www.kidsbowlfree.com y seleccione un centro de boliche.

Historias en el Parque -Patrocinado por la Biblioteca pública de Waukesha. Disfrute de cuentos, trabalenguas, adivinanzas y trucos de magia. El lunes, 10 de julio - 31 de Julio en los siguientes lugares:

Banting: 12:30-1 pm

Buchner: 2-2:30 pm

Merrill Crest: 3-3:30 pm

¡Únete! al **Club de lectura de verano** en su biblioteca local. Inscripción gratuita, gane premios sólo por leer.

Centro de descubrimiento de vapor en la biblioteca pública de Waukesha ofrece manos en proyectos tales como artesanías, codificación y robótica para niños de 7 a 12 años. No necesita registrarse. El programa funciona los jueves de 2-15:00, 15 de junio al 27 de Julio.

Playas y parques del Condado de Waukesha –Lugares maravillosos para ir de picnic, caminar y nadar, por un costo de tan sólo \$4 al día por carro.



Wisconsin MyWIC App

En su smartphone ahora se puede:

- Buscar alimentos de WIC
- Ver su balance de beneficios
- Encontrar almacenes
- Ver mensajes de WIC

Buscar la aplicación de Wisconsin MyWIC!

Apple Store



Google Play Store



Denos un en la página de

Facebook

Busque Waukesha County WIC



¿SE ESTÁN MOVIENDO?

WIC está aquí para ayudar. Hay muchas oficinas WIC en Wisconsin y en todo el país. Si se va a mover, por favor háganoslo saber así podemos proporcionarle con un formulario de verificación (VOC) que le ayuda a transferir sus beneficios (inscripción) a la nueva ubicación.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.